

# Діти на карантині. Поради для батьків



## Уникайте надмірної кількості інформації

Не перенасичуйте інформацією себе та своїх дітей. Обмежте перегляд новин і соціальних мереж. Дивіться новини разом зі старшими дітьми, щоб мати змогу одразу відповісти на їхні запитання.



### **Будьте активними**

Гуляйте на свіжому повітрі, якщо це можливо, або займайтеся спортом. Танці під улюблену музику можуть підняти настрій вам і вашим дітям. Перетворіть звичайні побутові справи, як прибирання будинку, у веселу гру, а також обмежте кількість проведення часу перед екранами гаджетів.



### **Глибоко вдихніть і не втрачайте оптимізму!**

Читайте позитивні новини і пам'ятайте, що ця ситуація не триватиме вічно. Складіть план дій на випадок, якщо вам знадобиться підтримка. Вам можуть допомогти друзі, родина, лікар, громади, соціальний працівник, гарячі лінії чи он-лайн спільноти. Ви не самотні.



### Надавайте просту та чітку інформацію

Діти можуть брати інформацію з різних джерел. Запитайте, що їм відомо та виправте будь-які хибні твердження. Поясніть, що відбувається простими словами залежно від віку дитини. Використовуйте офіційні джерела, як **WHO.int**.



### Правильно харчуйтеся

Належне харчування є дуже важливим. Залучіть дітей до процесу приготування їжі та поговоріть про те, як залишатися здоровими. Спільне приготування їжі та випічка сприяють налагодженню стосунків і навчанню.



### **Слухайте та відповідайте**

Важливо розуміти почуття і побоювання своєї дитини. Малюйте та розігруйте сценки – це допоможе дитині виразити свої емоції. Визначте їхні почуття і поділіться власними.



### **Стежте за собою**

Підтримуйте зв'язок із друзями та рідними по телефону чи он-лайн, а також щодня робіть те, що приносить вам задоволення. Рано вранці або пізно ввечері, коли діти сплять, можна приділити час лише собі.



### Станьте прикладом хорошої поведінки

Діти повторюють те, що бачать. Переконайтеся, що ви миєте руки, не втрачаєте оптимізм і залишаєтеся активним. Створіть затишну атмосферу та приділіть більше часу дітям. Техніки релаксації допоможуть зняти емоційну напругу.



6AM	Sleep	
7-8AM	Wake up	Breakfast, morning walk / yoga if it's raining
8-9AM	Catch up	Wash your hands when you get back home Call with your family, talk to adult
9-10AM	School time	Homework, journal, books
11-12AM	Creative time	Homework, journal, books
12AM	Lunch	Remember the fruit and vegetables!
12:30AM	Chore time	Clean up, wipe kitchen table
1-2:30PM	Quiet time	Reading, nap, yoga
2:30-4PM	School time	Educational shows & texts
4-5PM	Exercise	Walk, park, exercise, star jumps
5-6PM	Dinner	Wash your hands when you get back home Clean plates please!
6-8PM	Play time	Stress busters, sing, puzzles
8PM	Bed time	Stories, stay kind

### Дотримуйтесь звичного графіку

Розпорядок є важливим для того, щоб діти почувалися у безпеці. Складіть розклад на день разом. Виділіть час на ігри та навчання. Можете додати урок про вірус, під час якого можна, наприклад, розмальовувати зображення мікробів. Не забудьте також про час для домашніх обов'язків, фізичної активності та відпочинку.



### **Підбадьорюйте та пояснюйте**

Чесно пояснюйте дітям, що відбувається. Говоріть зрозумілою та доступною мовою, що робити, аби знизити ризик зараження. Покажіть, як правильно мити руки, розкажіть, як кашляти та чхати у серветку чи лікоть, тримати дистанцію. Завершуйте розмову з дитиною на позитивній ноті та нагадайте, що дитина може звернутися до вас у будь-якій момент.

***Бережіть себе та будьте здорові!  
З повагою практичний психолог Хелемська Н.Б.***